

<<女人的80个时尚陷阱>>

图书基本信息

书名：<<女人的80个时尚陷阱>>

13位ISBN编号：9787801888440

10位ISBN编号：7801888448

出版时间：2007-7

出版时间：现代出版社

作者：凌一

页数：212

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<女人的80个时尚陷阱>>

内容概要

女人，永远都是时尚的追赶者。

追求时尚，追求美丽本身没有错，但是流行时尚每天都有新的内容发布，敏感的你常常会照单全收，但却在不知不觉中离健康生活越来越远。

美丽是长期经营的成绩单，因此，偷不得懒，也拣不得捷径。

很多时候，越是快速的，就越是陷阱重重。

一个美丽的女人也是健康的女人，以健康为代价的“造美”行动，是一场轰轰烈烈的自我毁灭运动。

本书为您指出80个时尚生活的误区，是您不得不看的80个最实的忠告。

当您明知这些时尚是陷阱时，请记住不要往下跳。

愿您成为健康、美丽的时尚女人！

<<女人的80个时尚陷阱>>

书籍目录

美容 别把俏脸当画板 陷阱1 天然芦荟汁，经济又方便 陷阱2 吃花美容，让你成为花样女人
 陷阱3 排毒，排毒，你要排毒！
 陷阱4 做做洗肠运动 陷阱5 断食，让身体更“纯净” 陷阱6 淋巴排毒带来的美丽 陷阱7
 绿色的，就是安全的 陷阱8 天然护肤，要用果酸 陷阱9 晒黑了？快速美白！
 陷阱10 卵巢保养，女人的幸福源泉 陷阱11 用面膜、粉底代替护肤品 陷阱12 药用产品当护
 护肤品 陷阱13 中医美容，祖传秘方 陷阱14 这一针，让皱纹彻底消失 陷阱15 她们都在做SPA
 陷阱16 当染发成为时尚 陷阱17 离子烫发，飘逸的风景 陷阱18 美甲，指尖的那抹风情 陷
 阱19 不想满面“油光光” 陷阱20 用护肤品代替眼霜 陷阱21 吃下去的美丽 陷阱22 用食补
 代替护肤美体 S形不是这样“扭曲”的 陷阱23 塑身内衣，懒女人的上选 陷阱24 来来往往高跟
 鞋 陷阱25 打造“沟”人心魄的完美 陷阱26 饮食减肥，坚持就是胜利 陷阱27 运动量越大，
 减肥越快 陷阱28 减腰，减腹，想减哪儿就减哪儿 陷阱29 药物减肥，总有一款适合你 陷阱30
 水果代替正餐 陷阱31 从此爱上辣椒味 陷阱32 针灸减肥，安全 陷阱33 暂别早餐三两个月
 陷阱34 让我们一起来“灌水” 陷阱35 抽脂，看见脂肪往下掉！
 陷阱36 做个素食美女 陷阱37 练练瑜伽，燃烧脂肪 陷阱38 美体，就与脂肪绝缘吧！
 陷阱39 没有最瘦，只有更瘦饮食 越是有味，越要保“胃” 陷阱40 爱上酸酸乳 陷阱41 零
 食——难舍的旧爱 陷阱42 你也想做“酸美女” 陷阱43 垃圾食品，你舍不得放手 陷阱44 海
 鲜类食品高蛋白、低脂肪 陷阱45 让人流口水的美味火锅 陷阱46 鲜蜂蜜，美容的好东东 陷
 阱47 “8杯水”的营养 陷阱48 赶上喝茶时尚风 陷阱49 弹奏啤酒、咖啡之恋 陷阱50 浓茶解
 酒 陷阱51 你的牛奶必须热 陷阱52 买牛奶，就认一个“鲜”字 陷阱53 打包保健品 陷阱54
 越来越恋维生素 陷阱55 食品就要“纯天然” 陷阱56 粗粮要多吃 陷阱57 你的“黄金搭档
 ” 陷阱58 少吃饭，多吃菜 陷阱59 吃得太撑啦！
 运动来消耗 陷阱60 白领，亚健康的代名词休闲 high是要有节制的 陷阱61 睡个天昏地暗的美
 容觉 陷阱62 周末啦，K歌去！
 陷阱63 今夜我不回家 陷阱64 烟酒装扮的贵族气质 陷阱65 越夜越灌水 陷阱66 周末运动
 集中营 陷阱67 亮亮的白金会员卡 陷阱68 有氧运动，挥汗的快感 陷阱69 单身女子的“洁癖
 ” 陷阱70 饭后立即刷牙 陷阱71 天天足浴，健康之本 陷阱72 告别“老腰”、“老背” 陷
 阱73 与花为伍 陷阱74 宠物作伴 陷阱75 酷酷的太阳镜 陷阱76 大家来泡温泉吧！
 陷阱77 像鸟儿一样飞翔 陷阱78 有品位的“暴走族” 陷阱79 蹦极，做勇敢的空中飞人 陷
 阱80 白领的贵族化休闲

<<女人的80个时尚陷阱>>

编辑推荐

美丽的也是健康的，以健康为代价的“造美”行动，是一场轰轰烈烈的自我毁灭运动……爱美的您正身处这场运动中吗？

本书为您指出80个时尚生活的误区，并给您80个颠覆“伪时尚”的理由。

当您明知这些时尚是陷阱时，请记住不要往下跳。

<<女人的80个时尚陷阱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>